

萬 有 文 庫

第一集一千種

王雲五主編

排 球

蕭百新著

商務印書館發行



球 排

著新百肅

書 叢 小 育 體

編主五雲王  
庫文有萬

種千一集一第

球 排

著新百蕭

路南河海上  
五雲王 人行發

路南河海上  
館書印務商 所刷印

埠各及海上  
館書印務商 所行發

版初月二十年二十二國民華中

究必印翻權作著有書此

The Complete Library

Edited by

Y. W. WONG

VOLLEY BALL

BY SIAO PÊ SIN

PUBLISHED BY Y. W. WONG  
THE COMMERCIAL PRESS, LTD.

Shanghai, China

1933

All Rights Reserved

# 排球

## 目次

第一章	排球競技之要領	一
第一節	排球之起源	一
第二節	排球競技之規定	三
第三節	排球競技之設備	五
第四節	排球隊之人員及其分駐之地位	八
第五節	排球隊員之分工合作	一〇
第六節	排球隊之職員及其職務	一六
第七節	排球競技之律例	二〇

第八節	得點與失敗之判決	二四
第九節	暫停競技與中止競技	二八
第十節	紀錄與棄權	二九
第十一節	判決與抗議	三三
第十二節	女子排球規則	三四
第十三節	排球規則上之疑問及其答案	三五
第十四節	排球競技之術語	三六
第二章	排球訓練之要領	四〇
第一節	技術上之基本訓練	四〇
第二節	發球及其練習法	四〇
第三節	傳球之方略	五二
第四節	舉球之要領	五六

第五節	扣球之重要技術及反攻方法·····	五九
第六節	聯合工作與截球方法·····	六三
第七節	危急時期與救網方法·····	六七
第八節	攻擊要領與特殊擊法·····	七〇
第九節	整理陣容及其他機巧方法·····	七三
第十節	守備工作與救護技能·····	七六

# 排球

## 第一章 排球競技之要領

### 第一節 排球之起源

排球之在美國，其發明迄今，僅爲三十餘年之歷史。當時（一八九五）美國運動界，均熱中於棒球（Baseball），其對於籃球（Basket ball）尙不及對於棒球之盛，更無所謂排球者，蓋棒球之盛行，可謂壓倒一切運動競技，即籃球亦未對等，其他更無抬頭餘地矣。

棒球爲美洲黑人所發明之競技，曠野作戰，興趣極濃，美人從而改良，加以精密之組織，乃成爲今日之登峯造極時代，但其所需之地面甚廣，規模浩大，人數衆多，不比籃球競技範圍之狹小，隨處皆可行使鬪技，而於興趣上亦別有風味，在便利之優點上考察之，故亦能於棒球全盛時代，露出其



嶄然之頭角。

棒球爲尖銳化之激烈運動，籃球則遜色多矣，但因其產生於激烈運動盛行之時期，雖屬比較上之和緩，而其激烈根性，仍未能大加減少，故亦得謂爲激烈運動之一，於是當時主持體育教育家，關於此點，多方考慮，講求和緩之對策，勢所必至，卽有排球應運而興之事實矣。

排球；在美國稱爲「Volley ball」，查「Volley」之意義，乃「齊發」「連放」之謂，又於現代運動術語中；凡球未落地時，卽就空中打去或踢回，則謂之「空中球」，卽 Volley 之射擊法，會由美國瑪沙洲波里約市之青年會體育幹事孟加氏所發明，孟氏之用意；亦在減少運動之激烈性，而考究輕而易舉之室內運動爲其主旨，經過該青年會體育科實地之試驗，對於競技上之規定，凡球隻及用具，亦加以相當之改良，孟氏則率領青年學子，與以熱誠之指導，於是衆志成城，逐次改善，乃獲得優秀之成績，復於美國全國運動大會公開比賽表演，經專家認爲適宜之競技，而蒙大會獎賞，大告成功，自此以後，非但美國各地效法，漸次普及於全球矣。

孟氏最初研究此項球技時；利用網球所用之網，張之於該會運動室內中央，撐持於六呎六吋

之高空，又利用籃球內部之橡皮胎，而使徒手互擊之，以規定其勝負，但以橡皮胎之質量太輕，復使用籃球，又覺球量過重，經過若許閱歷，乃製成現今通用之排球，其重量自二百八十格蘭姆起，至三百四十格蘭姆止。其餘詳後。

## 第二節 排球競技之規定

此項競技，既經相當之歷史過程，在規定上固不免種種之變遷，且傳播已久，各國爲適合民族體格計，亦不無酌量之改革，原未便加以肯定之規矩，而製爲絕對之法則，唯此項規定，乃由編者根據去年（一九三二年）美國排球協會所公認之規則，復由日本排球協會，鑑於該國斯界之實況，與以適宜之取捨，在今年度制定者也。錄如左——

排球競技；爲二隊比賽之運動，每隊人員，定爲九人，雙方對敵，互爭其優勝。

每隊占有球場之半，中間橫張高網以爲界域之分配。

每隊將球擊過橫網，其目的爲將球擊至對方界內，使之落地，或使對方失策，而設法使之不能回擊，考究其技巧，務求本隊早達法定之點數。

球場之面積；規定爲長二十二米突，寬十一米突之等邊長方形，中間劃以橫線，分而爲二，以作界限，中央之界線上，張以橫網，在男子競技時，其網之高度，爲七呎六吋，女子競技時，其網高六呎六吋，每隊人員，各計九人，內分前衛中衛後衛各三人，前衛爲各隊之急先鋒，專事攻擊，而兼任防守，乃前方之衝鋒任務，中衛爲各隊之中堅部屬，居球場一半之中區，介於前後之間，專任進攻之主力軍，後衛乃坐鎮後方之基本部隊，專任防守之職矣。

普通以揮拳而定兩隊發球之先後，由審判員號令開始，卽由先行發球之隊員將球擊至對方，須由網上跳過，倘所擊去之球，落於對方區域之地上，或由對方擊來，而此方未能依照規則擊回，或落球於此方之地上，卽謂之負一點，同時被對方獲勝一點。

倘某隊之得點；滿十一點時，謂之一回告竣，應由彼此互換區域，但發球者，仍由先滿十一點之隊員，行使其先攻權，但於兩隊競技完結時，不必交易立場。

結局以先滿二十一點者爲競技得勝一場，若兩隊所得之點數均爲二十點，則當繼續比賽，並須以先得二點者爲競技之得勝隊。

正式競技時；須規定職員，以資鑑別，通常當置有發號施令之審判員一人，監察員一人，紀錄員一人，視線員二人，或二人以上，但不得超過四員以上。

### 第三節 排球競技之設備

球場 此項球場之佈置；可分爲左列三項要領——

- (一) 球場之建設；須爲毫無障礙之長方形平面，其面積之區劃線，外側長二十二米突，橫寬爲十一米突，應以球場平面爲起點，其高空之最小限度須在五米突內不得設有任何障礙物。
- (二) 球場範圍；須以明顯之界線爲之區劃，其區劃線之寬度，最小不得狹於五公分，球場側邊之區劃線，謂之直邊線 (Side-line)，兩端之短區劃線，則稱爲橫邊線 (End-line)。
- (三) 在非正式競技時；取得兩隊隊長之同意，關於上述二項所規定之區劃線及障礙物之距離，亦可行使相當之變更。

球網 關於排球專用之球網；分爲左列四項大要——

- (一) 球網之寬度；須在九十公分以上，一米突以下，其長度；須由一方面之直邊線充分達

到對方之直邊線爲合宜。

(二) 球網之組織；應以第三十號之綿紗，染爲黑色或茶色。所結成之線網，其網孔則以十分之正方形格爲適用，球網之上端，宜縫以厚實之白布爲緣邊，其寬度爲五公分至八公分，縫邊之線；麻線綿線，皆不可行，應貫以鉛線或鐵繩，以免腐化。

(三) 球場之兩直邊線外，距離五十公分以上一米突以下之處，設有兩柱，以備張網之用，必須將全網綑緊，掛網之位置，正與兩端之橫邊線平行而處於中央之橫線，將球場適平分爲二，截成兩段之均等區域，球網之頂線，須成水平，自球場中央平面至網頂，其距離須在二米突三十公分爲度。

(四) 在非正式競技時，若經兩隊隊長之同意，可用別種繩索以代替鉛線或鐵繩。

球質：排球之形象與重量等等，可分爲左列四項——

(一) 排球之外形；與籃球相類似，但外表通常覆以白色軟熟之皮壳，裏面係用橡皮胎充之，其橡皮胎則有小管，以備打氣之用。球之周圍；通常定爲六十五公分以上，但不得超過六十八

公分。

(二) 排球之重量；須在二百八十格蘭姆以上，三百四十格蘭姆以下。球內打氣時；其氣壓每平方公分須在五百格蘭姆以上，五百五十格蘭姆以下，爲最適宜於實用。

(三) 在非正式之競技時，經兩隊彼此同意，亦可使用白色以外之球，如女子對於此項競技，則其所用之排球，大小，重量，各國雖不一致，但以中國與日本之女子運動情形而論，則女子排球之周圍，當以六十二公分爲起點，但不得超過六十五公分。至於球之重量，亦須自二百三十格蘭姆起至，二百八十格蘭姆爲止，方爲合宜。

(四) 排球之打氣與放氣，均須注意；打氣時，不得要求儘量，須以(二)項所規定之氣壓爲度，否則過於充滿則橡皮胎之伸縮力遲鈍，甚致發生破裂。排球在使用之後，仍宜解開皮壳之口，將橡皮打氣管解開，使胎內氣壓全部放出，以便保持其彈性，而使之耐用，其餘如皮壳之擦油，以保其光滑清潔，則更屬使用球類之必要常識，當不在話下矣。

審判權。排球競技之最高職員，卽爲審判，其情形與網球競技時之審判地位大致相同，亦須

在橫網之一端設備高脚椅一架，以備競技時專爲審判員觀察情形所使用，此項高脚椅，即謂之審判檯。但排球與網球根本辦法不同，因其場中隔斷之橫網，掛在離地較高之處，故爲審判方便起見，其審判檯之高脚，亦須在六呎以上至六呎半爲度。而安置於掛網支柱之外側一端，使之接近球場，以便明察競技情形，行使切實之審判。

紀·錄·板 當正式競技開始之時，爲使大衆明瞭競技之點數比較起見，須將點數明白記出於固定之黑板上，使人一望而知。此項黑板之建設，當離球場不遠，而便於大衆注目之處，用木板製成黑地白字，由1至0等等數字，共計四套，或兩面皆書以不同之數字，如一面爲1，其他一面爲2，一面爲3，則另一面爲4，其餘類推，此項方塊木板，用時可箝入大紀錄板上，時常能更動者爲宜，另須預備無數字之小方黑板四塊，以便臨時書入競技雙方之隊名或校名，倘屬國際競技時，應於紀錄板上高懸雙方之國旗，以示鄭重。

平時在練習競技時，可不使用記錄板，即以審判員總攬一切職責爲便。

#### 第四節 排球隊之人員及其分駐之地位

正式之排球隊，每隊之隊員共計九人，而此九人中之一員，當屬各該隊之隊長，此外尚須預備候補隊員每隊三人，以爲競技補缺之用，但候補隊員，不得超過三人以上，此爲規定上之原則。

但在非正式之競技時，經各隊長雙方同意，亦得變更競技人員之人數。

排球隊之九人，又須分爲三排，每排三人，其接近球網之最前排謂之前衛，中排三人曰中衛，最後排之三人，稱爲後衛。

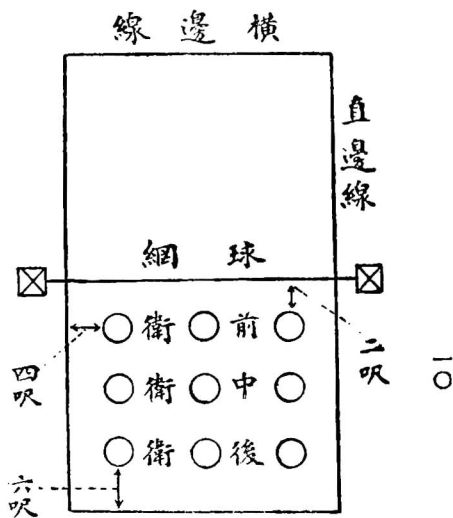
前衛乃排球隊中最前線之步哨，兼任急先鋒之職責，故其位置，必須接近第一道防線之球網邊際，其距離至多不可在二呎以上，倘離球網過遠，則落網之球不易設法營救，在攔網截球之際，亦易發生失策，故前衛之三人，在職務上應就其不致接觸球網之程度而極力接近球網爲便。中衛爲每隊中之中堅份子，位置於球場一半之中段，其職務時以攻擊爲主旨，兼辦防禦工作與前後衛互相聯絡，使全隊之動作意志趨於一致，爲全隊中之最形活動之三人。後衛三人之位置，須視時機，隨處皆可變更，不能固定於後方，凡對方擊來之高球或遠球，應由後衛設法還擊之，屆時當立於橫邊線附近之處，通常則以立於離橫邊線五六呎之地，使對方不易擊球扣在中後衛之間，但離橫邊線



若距離甚遠，則遇對方將球擊至後方時，不易還擊，當以後衛之左右兩人稍立於前方，其中央後衛，立於稍後之處，比較合理。每邊三行三排，共計九人，其中有六人接近邊線，其間之距離，當視競技情形而分別配置，但大致以伸其一臂可達邊界線之程度為適宜，通常以四呎左右為慣例。其位置之大要如下圖。

第五節 排球隊員之分工合作

前衛 前衛所分擔之任務；原為傳球於中衛，接球於後衛，其目的在使中衛奮其強烈之腕力將球擊至對方，倘本隊向對方所擊去之球，係由後衛或中衛遠遠將球直接擊往對方，則其球之射擊力必甚軟弱，且不能直衝敵陣，而給與對方以易於還擊之方便，可謂替敵方造成反攻之良機，反



排球競技場之平面圖

使本隊陷於不利，故當還擊對方所傳來之球時，萬不宜輕易拍將過去，必須見機猛攻，使對方措手不及。此中技巧，專在聯絡得法，務使有專責者分擔其事，切不可妄自稱能，直接由遠處擊球過網，蓋不與前中衛設法合作，其射擊力必不強烈，競技上斷難取勝也。

任前衛之三人，對於本隊之攻守策略，均處於先鋒之地位。乃一隊之前哨屏障，其最關重要之工作為截斷來球之進擊，以防禦對方之尖銳攻擊，而使本隊安全，並促成對方意外之失策，故任前衛者，須極其活動，習於跳躍，時宜在球網接近之處，高舉雙手，以截斷對方擊來之球路。而與以順勢之反攻。其任務可分為左列五項——

(一) 凡屬本隊後衛方面所傳遞之球，祇宜輕輕將其舉起，務使其球之位置，十分正確，以便中衛奮其腕力，而發揮其扣球之工作。

(二) 倘遇對方向本隊行使扣球時，當以銳利之眼光，由前衛在球網附近見機採取截球方法，但其動作必須爽快而敏捷。

(三) 凡屬對方擊來之飛球，當視其離網上之高度若何，倘其飛球之高度適於扣球，則當

盡力跳躍，而給與對方以猛烈之反攻，將飛球扣至對方區域以內，其射擊力以極端急迫爲有效。

(四) 倘本隊之隊員，誤擊其球觸於網上，屆時當竭力設法挽救，勿使其球落地，此爲救網之緊急工作，當以合作努力而庇護之。

(五) 凡屬後衛方面所傳遞之弱球，當在中途陸續擊進，使之增加強度，迫其射至對方。

前衛三人，處於先鋒前哨之地位。爲一隊之最前線，其任務繁忙，職責重大，關係全隊之強弱，對於人選，極宜慎重，尤其對於舉球截球之技倆，更非訓練有素不可。關於來球之進路，球力之強弱，必須精確認識，明白判斷，臨機應變，不稍遲疑，凡傳球之應舉者，則迅速舉之，使中衛得其猛攻之方便，敵方之來球，當攔阻其進路，實施其截擊，所有分擔之職務，均須敏捷處理，否則差之毫厘失之千里，甚至因偶欠判斷力而輸其滿盤，全隊爲之失色，故於人才及技倆，皆有莫大之關鍵存乎其間也。

前衛之攔網截球，其工作較之舉球尤關重要，倘擔任斯職者，身材短小，縱習於跳躍，亦不易完成其任務，故對於前衛之人選，應以身材碩長，善於高跳者爲最適宜，蓋對於攔網截球，其舉手蹈足，皆不費力，而事半功倍，關係全隊之活躍殊非淺鮮，此爲前衛之特點，不宜輕視者也。

中衛 關於中衛在排球隊中之地位，已略述於前節。中衛乃專事攻擊之主力部隊，而兼任防禦工作，居於二隊之中央，其為排球隊之中堅份子，固無待論矣。但其活動方法與要領，現今斯界，已大有進展，蓋中衛專任攻擊，無論何項來球，須先傳與前衛，由前衛將球輕輕舉起，或由後衛傳至前衛，亦由前衛將球輕輕拋起，此時則由中衛跳起，而發揮其腕力，行使扣球之猛擊工作，其攻擊力以急迫堅強直射敵陣為技巧，蓋欲壓倒一切，而使對方無法還擊也，此項扣球技術，係中衛必備之本領，倘缺乏該項專技或其攻擊力薄，則欲制勝於人，當屬萬難期待之情形矣。

中衛因以猛攻為主旨，然對於合力防禦，亦不可缺乏技能，蓋守備乃為保障全隊之失策，而防止為敵方所乘，故不能以為專責在攻，即可忽略於守，除專事扣球工作以外，並宜乘隙進擊，倘遇對方防禦工作極形嚴厲時，當設法將球轉動，使之墮於對方前衛之背後，或使其球依對方網邊滾下，對方當措手不及，或可失策，此時本隊則能獲取意外之得點，總之，在全隊分工合作之戰時狀態中，均須眼光銳利，舉動敏捷，而顧全大局，尤以中衛更宜特別機警，因係全隊之中堅，其利害關係，當不言而喻矣。

中衛之體格亦以身材較高，善於跳躍者爲合理。蓋前衛縱能舉球，使中衛便於扣往對方，但其身材短小，則所扣之球。因其拋物線非自上而下，乃由側而斜行者，其球屢易被扣出界，或落於網上，其不利之點甚多，故於人選問題極宜慎重也。

中衛既屬全隊之中堅分子，則爲支持全隊之精神上更有莫大之模範性，故於激烈競技時，彼此互相攻擊，須有堅忍耐勞之涵養，見機而奮鬪，發揮其膂力，行使其胆大之扣球，猛攻其不備，接收傳遞之際，當以穩健爲主，但不得遇事遲延，而失攻擊之良機，無論對方擊來之快慢球隻，均須當時與以敏捷之反攻，不可稍事延擱，而躊躇於判斷，以示弱於人也。

後衛 後衛三人，乃全隊中之坐鎮後方者，其攻擊與防禦，均須強力而堅實，本領上無所謂輕重，兩者皆宜確切訓練有素，則全隊之勝利可操左券矣。

接球與傳球，爲後衛之重要工作，凡對方擊過網來之飛球，須切實接收之，而以穩妥之方法傳遞於本隊之前衛，以便使中衛獲得猛力扣球之好機，故其傳球之準確與否，與大局上關係至爲密切，倘遇對方擊來之猛球，一時迫不及待，往往傳遞不確，甚至直接迫入敵陣，給與對方以攻擊之方

便，反有害於全隊之形勢，爲安全起見，極爲注意者此也。

競技中對方擊來之球，多在前衛與中衛所處之上空，飛球至後衛，原屬極少數，但爲後衛者，不宜以坐觀成敗之態度，而尸位於後方，須時以銳利之目光，細察球之進出，與本隊之中衛前衛，切實聯絡，而促全隊之成功，倘遇對方擊來之低球，必須竭全力以圖挽救，庶免失策。

後衛對於中衛前衛之作戰情形，須一目了然，見機協同動作，並須時常準備救護，故宜使兩足分開，屈其兩膝，以便動作敏捷，及時援救危局。

偶遇急迫情形，切不可糊亂還擊，如覺某項來球之傳遞工作，斷難如法泡製，屆時可將該球向空中拍上，不宜直接反攻，此爲後衛傳球急迫時之要領，不可任意忽略，而勉強敷衍塞責者也。

後衛之重要工作既在傳球，則其傳球之準確與否，於全隊勝負上之影響與關係，皆極嚴重，無論觀衆贊美與否，均不宜轉移其意志，一般參觀排球競技者，每多對於中衛之扣球情形，輒報以熱烈之掌聲與喝彩，似乎對於後衛人員頗形冷淡，要知觀衆之心理，大多數皆以表面之活動狀態而取歡一時，並不知傳球之準確，乃其制勝之根本理論，故於他人埋沒其功勞時，亦無須稍現怨恨之

色，蓋後衛之努力合作，當具有犧牲之精神，與堅忍之美德，否則其意志不堅，動輒被外界所動搖，其於團體基礎，決難望其鞏固，萬事均屬失敗，豈獨區區排球競技而已哉。

團體競技；其意義重在分工合作之精神，與夫涵養德性之訓練，如專好個性活動，只圖誇耀一己者，決不適合於團體精神，非僅排球競技為然，而排球競技中之後衛，更應力戒此項弊端，蓋為虛榮私心所驅使，則勢必不顧全隊之公益，易招慘敗，理有固然，故後衛之人選，當以犧牲精神竭力為團體服務者，乃可謂之稱職。

競技中須仔細審察敵陣來球之方向與速度，關於來球之位置，亦須迅速判別，而以敏捷動作應付之，以免臨時慌亂，而發生失策，倘遇中衛一時偶有遺漏或錯誤虛擲之處，則後衛亦有挺身而出行使代擊之責，決不可臨陣退縮而有所推委。

#### 第六節 排球隊之職員及其職務

排球競技之職員；依照規定，須指定審判員一人，監察員一人，紀錄員一人，及視線員四人。其各員之任務，分別列述於左——

審判員 審判員爲競技上最高之職員，專事判斷其球是否正球，或應否準爲死球，或可否認爲得點，以及宣告球之觸網，或拍球之回數，持球之時間，所擊之球是否出界，凡一切違反規則之行為，皆由彼宣判或處罰。

審判員於競技之開始以至完竣之時爲止，關於一切違反排球規則之問題，具有判斷之權能，對於因事認爲必要，而一時停止競技之命令，彼亦有權。

審判員對於規則上未經明白表示之一切排球競技問題，亦有臨時判決之權能。

審判員之位置，須在球網之一端，同時宜在球場能觀察兩方競技之明瞭地點，設立審判檯，使之登高鳥瞰。

審判檯之位置，照例應設於球網之一端，其高度須在球網之上，離網上邊爲三十公分至七十公分爲最適當。

審判員須預備吹笛一個，對於任何判斷有促競技員注意之必要時當吹其笛以表示之。

在開始競技或停止競技時，亦由審判員宣告，而以吹笛爲號令。排球之開始，謂之 Play-ball，



停止曰 Time-out。

偶遇隊員發生事故，須補其缺額時，或由隊長行使特別要求時，亦當由審判員認可，宣告暫時停止競技，並須規定其停止時間，但不得過於延長。

審判員對於更換區域，行使交代競技時，須通知記錄員，使之轉達更換區域之命令。在某隊先行得到十一點時，亦當下令使之交換區域。

審判員須有公正嚴明之視察力，與坦白無私之判決力，而行使其獨裁，除自己認定其判斷錯誤以外，任何人均不能變更其命令或推翻其宣判。

監察員 監察員之位置，須設於審判檯之對面場外，其任務專為計算競技之停止時間，有宣佈觸網及妨礙等違法行為之權能，凡遇審判員有所要求，或對於判決方法發生疑慮時，監察員須將情形明白報告，而輔佐其職責。監察員亦當預備吹笛一個，以便必要時吹之，使隊員注意，而助審判員之判決。

記錄員 記錄員之位置，當設於審判檯之近側，其職務專為記錄雙方之得點，及其他正式競

技之成績。

記錄員須於開始競技以前，將兩隊之隊長，及雙方之隊員名單，與號碼及發球次序，在競技中亦須審察各隊人員是否依照其發球次序，監視兩隊之得點，與以明白之登記，勿使發生誤謬，皆屬其分內之職責。

**視線員** 在正式競技時，規定視線員四人，位置於球場之四角，其職務專為視察球場之邊線，四人各分別擔任一邊，（即兩端之橫邊線與兩側之直邊線）凡遇擊球落地接近橫直兩邊線時，則由視線員分別高聲報告，其球若落在場內，則呼之曰「好球」（Good），倘落球於邊線以外，則報稱「出界」（Out），視線員之宣告，當為最後之決定，但當兩視線員同時對於橫邊線上之落地球，發生不同之決定，當認為見解不一致，屆時可由審判員行使判決，倘此時審判員亦未便給與明瞭之宣判，則由審判員取消前項執爭，令其再行發球，以為決定。

視線員須輔助記錄員監視隊員發球之次序，及每次發球之得點者，關於登記，當盡量協助之，不得懈怠。

視線員倘遇審判員有所要求，或發生疑問時，須隨即報告自己之見解，並竭力促成其判決，各員應時常仔細觀察競技人員之行動，以便轉達審判員，俾完成其宣判。

現今之排球競技，無論其為正式與非正式之比賽，往往僅置視線員二人而使之兼任四人之職務，以為減少冗員之辦法，固無不可，唯此時該兩員之位置，須設於球場之兩端，與審判員對面之一方，關於各員管轄視察之範圍，當於開始競技以前，彼此互相協定而以預先決議為合法，不宜中途改變其所轄之區域。

### 第七節 排球競技之律例

凡隊員在排球競技中之一切行動，均須遵照制定之法規，倘故意不肯恪守，或誤行意外之手段，皆依此項競技律例而處以違法之罰則，茲分述於左——

**更換隊員** 凡競技人員，在競技進行中，其所擊之球變為死球時，無論任何理由，均應更換隊員，但一旦退出競技之隊員，僅准其加入競技一次，其於隊員行使補缺之際，則不在此限。

關於隊員之更替，得由隊長或補缺之隊員向審判員申請行之。凡隊長請求交換時，須將交換

之隊員兩人報告其彼此之姓名與號碼於審判員，以便紀錄。在補缺隊員請求更換時；其互相更換之兩隊員姓名與號碼須報告於記錄員，此時記錄員待其擊球已成爲死球，則立即轉報於審判員。更替之隊員，應依照競技之次序，與被更換者所處之地位彼此交替，不得變更其原來之立場。隊員號碼，各競技人員，均應於其服裝之背部表示明瞭之數字記號，此項記號，即當認爲該隊員之比賽號碼，不宜任意更換，而使記錄上發生混亂。

補缺隊員之號碼，須從第十號開始。

優先權。排球競技之兩隊長，在開始競技以前，關於選擇球場之任何方向及發球之先後，當由兩隊長行使猜拳而決定之，其猜拳獲勝之隊長，爲該隊選擇球場，及最初發球，皆獲得選擇之優先權。

開始競技。當競技開始時；兩隊先將隊員分別排定位置，首由發球隊中最初之競技員將球擊往對方，使之從網上跳過，擊球時用手掌或拳頭均聽便，但所發之球，須在範圍以內，隨後即入比賽狀態。

開始發球者，其行使發球動作時，兩足須立於橫邊線以外，離球網最遠之處，並須在直邊線延長部分以內之區域，不得稍出直邊線以外。

**失敗** 發球之隊員，未能按照規則，將球擊至對方區域，而意外得點時，稱爲「失敗」隊員在審判員未宣告失敗以前，仍須繼續競技工作。

既被宣告「失敗」之後，則對方隊員中最初之競技員，再行開始發球，復入於正式比賽狀態。

**發球區域** 根據某種理由，而橫邊線後方之空地，不甚寬裕，致妨發球員之自由行動時，應於橫邊線之前方預留充分距離與橫邊線平行劃定一橫線，作爲發球界線，由此界線至橫邊線之間，定爲發球區域。

**交換比賽** 排球競技中，每遇失攻時，一經宣告，即須行使互相更替，不得根據任何理由，而發生異議。

**失策** 隊員所發出之球，倘未能依照正式規則從網上跳過而入對方區域，或未經過對方隊員之接觸而落球於界線以外者，均得謂之失策。但於發球之際，未能將球擊住，或在拋球以後並未

經過打擊而任其自行落地，或以手接受其球時，皆不能認爲失策。

擊球者之失策，僅許其一次，倘連續失策二次時，當被宣告爲失敗，同時給與對隊一點。

先攻。前次失敗之一隊，在其次競技開始時，獲得其先攻權，而行使最初發球。

擊球方式。擊球時，無論依照任何方法，皆無限制，但在競技中之各隊員行使正式比賽時，除脚部以外，無論使用身體任何部分，均聽隊員之自由。

觸網球。凡合法之發球，於其越網時，觸及球網之上端，而入於對方區域，則仍可依照正式規則再行發球，並不影響於發球之次數。

依照正式規則之發球，觸及球網時，若競技人員不以觸網爲條件，亦能認爲比賽開始。

擊球次數。凡屬一方面之隊員，將球還擊而在越網入於對方區域以前，則當准其繼續擊球三次，若遇其球觸網時，當作爲例外，仍許其再擊一次，故一方面之隊員，准其擊球之次數，當以四次爲其最大限度。

觸球。凡一方面之隊員在對方區域以內，乘對方隊員尚在擊球競技之際，不得任意觸球。

凡在競技中擊球時，一方面之隊員，不得觸及對方競技人員，而對於對方人員之工作上更不得有所妨礙。

**死·球·** 凡在得點，或失敗，或觸網球，既經判決以後，尙未重新發球以前，則其球謂之死球。

**發·球·** 凡一隊競技人員之發球先後次序，稱之曰發球秩序，而競技人員之正式開始擊出其球時，則謂之發球。

**正·式·擊·球·** 凡其球不在死球時，競技人員之觸球，或其球觸及競技人員，均稱之曰正式擊球。

**持·球·** 凡遇其球停在競技人員之手中或臂上，或其球偶有停止動作時，則謂之持球。

**延·誤·** 凡競技人員無故遲延於競技上之進行秩序，則謂之延誤。

**得·點·** 凡遇接受來球之一隊，未能將球按照規則擊還至對方區域時，則謂之得點。

#### 第八節 得點與失敗之判決

雙方競技人員，無論任何隊員一分子，倘有違反左列行爲之一者，則應給與對方一點，如發球隊之任何隊員，有違反該項規則者，應同時宣告該隊判爲「失敗。」其條例如左——

1. 繼續失策二次者，應給與對方一點。

2. 競技中使球出界，或誤將球由球網之下擊入對方區域以內時，應判處給與對隊一點。

3. 接球時，使其球停止動作，或成爲「持球」時，亦應給與對方一點。但兩隊之隊員同時將球夾住，則其球當判爲「死球」，並須下令使之再行發球，未便作得點或失敗之宣告。

4. 連續擊球，則謂之連擊，亦應判令對方得點。

5. 凡使臀部以下之腿部，或其球觸及隊員之衣服時，當判處「失敗」，而令與對方一點。

6. 倘有利用他人或其他物品之幫助力量而跳躍擊球者，亦宜處以「失敗」，同時令對方獲勝一點。

7. 除規定之擊球次數，與最大限度以外，凡在將球還擊過網以前，已擊球三次，而仍行再擊者，亦須判處失敗，而同時給與對方一點。

但兩隊人員，同時擊球，而未曾夾持其球者，倘其球落於某隊之球場以內，則當以其對方之隊員爲最後觸球者，而某隊則仍保留其再擊三次之權利，不得認其違法。



8. 除其球成爲死球以外，無論任何情節，各隊員之身體或衣物與球網相接觸時，即當罰以「失敗」並須給與對方一點。

但其球被某隊隊員擊入網內，致使球網觸及對方之隊員時，則不能判處該隊員以觸網之名義，而其競技仍宜繼續行使，不得稍有停頓。

9. 凡球在對方區域以內，而又處於競技進行之中，倘與球相接觸，亦得認爲違反規則，處以罰點，並判爲「失敗」。

但隊員行使救網工作，伸手從網上或網下達到對方區域以內，或隊員使其一足踏入對方區域，並無妨礙對方之行爲時，不能認爲違反規則。

10. 某方隊員，凡有阻礙對方人員之進行者，即宜處以違法，除罰點外，並應給與對方一點。

11. 無論何隊之隊員，凡接受場外任何人員之指導者，亦須認爲犯規，當判處罰點與失敗。

12. 隊員在競技中擅離球場，並未經審判員之許可者，應處以罰點並「失敗」。

13. 凡隊員在競技進行中，故意逗延，而使競技工作於進行上發生遲誤者，當認爲違法，應處

以「失敗」之罪，並給與對方一點。

14. 凡隊員於行使交替或補缺更換時，其手續上有所不合，亦須處以罰點並認爲失敗。

得點無效。凡隊員所發出之球，未按照原定次序，而一旦被人發覺時，當由審判員宣告該隊

員「失敗」，並將其因發球所得之點數，皆須認爲無效。

倘此種錯誤，在繼任其後之對方隊員尚未發球以前被人察覺，則該隊員在該次發球時所得之點數，仍須作爲無效。

凡因此項錯誤而喪失其發球機會之隊員，並不能於下次輪流至該隊員發球時行使補發，仍須恢復其原定之次序，當由其次之隊員行使發球工作。

雙方違法。凡兩隊隊員，在行使競技中，同時發生違反規則之情事而被認定時，則由審判員命令兩隊再行開始競技，而重新發球，並無得點與失敗之關係。

不法行爲。凡屬隊員或補缺隊員，或指導員在競技場中之一切行爲，審判員皆有權監督之，對於發生爭論或任意侮辱，及其他極不道德之舉動，則審判員更有權儆戒之，或宣告「失敗」，或

處以罰點，或取消該員在該次或該球場中繼續行使競技之資格，當視其違犯之輕重，而處以相當之律條，凡有左列行爲之一者，均須分別判決。其條例有左述五項——

1. 凡屬隊員等人對於職員之判決，故意迭次提出異議，而造成爭端者；
2. 凡隊員等人對於職員慣作直接或間接之毀謗論調而開口傷人者；
3. 隊員等人對於職員作侮辱之行爲，或其舉動足以影響職員之判決者；
4. 某隊隊員等人對於對方隊員，作直接間接之侮辱論調，或批評其個人之不當者（其補缺交換之隊員與指導員等均同）

凡隊員被取消資格時，可由補缺人員代任之。

5. 凡在競技進行中，各隊之指導員及職員或補缺隊員等人，均不許在場外有指導其球隊之行爲。

### 第九節 暫停競技與中止競技

暫停，系暫停之本息；中止，乃中途完全停止；其意義與辭去，根本不同，茲分述於左——

**暫停競技** 凡在隊員交換補缺之際，當由審判員發出命令，使各隊將競技工作暫時停頓，而其停頓之時間，不得超過一分鐘，蓋使補缺之隊員得於屆時加入競技，故停頓時間雖微，亦足以行使更替，其於暫時競技以後，再行令其開始競技工作之際，仍須由審判員鳴笛，然後雙方隊員方能入於競技狀態。

**雙方隊員** 凡於每次競技中之每局告竣以後，均應給與三分鐘之休息時間，但不宜過度延長。  
**中止競技** 凡雙方隊員在競技進行中，倘遇天氣不佳，對於競技發生不便情形之際，如天色驟然黑暗，或突然發生不測之風雲，或忽遇大雨襲來，或因其他不可抗力之關係，而使當時決難繼續其競技時，審判員則有宣告中止競技之權能。但在中止競技以前，其兩隊各獲已決之點數仍須認為有效，而其雙方之競技，亦應繼續其原有之得點而行使記錄與計算。

### 第十節 記錄與棄權

**記錄方法** 兩隊競技中無論何隊先得二十一點者認為獲勝一局，倘兩隊同時各得二十點時，則須以某隊比較其對方先得二點，即先行達到二十二點時，方能認為分別勝負。此乃記錄勝負

上之原則。

錦標競技。爭奪錦標之競技，或每次競技決定其勝負上所需要之局數時，當由該錦標委員會預先議決，或行使臨時之規定以解決之，若無錦標委員會之設備時，則可由行使競技之兩隊長，彼此商榷，雙方完全同意時，與以適宜之規定而決定其勝負。

記錄表。此項表格，專為記錄排球各隊之得點而設，凡遇得分之際，則於發球隊員之格內記下一點，其形如「1」，依照此項標點之多少，可在其後方記以數字號碼，例如「1」、「或二」，之際，則應標出「1」或「2」等等數字，每次得點即須統計，若達到「21」點時，即當報告審判員，促其宣告競技一局之完畢。

倘某隊之發球隊員，並無得點以資記錄時，可於該隊員之名下格內標出「/」記號，以表示無點之意。其記錄表式如下頁——

棄權。無論任何排球競技隊，倘對於審判員之命令，不肯服從，或不遵循競技規則而任意執

# 排球紀錄表式

隊名商務	勝數	第一局			第二局			第三局		
		1/	"17							
隊員	1	1/	"17							
	2	'2	'18							
	3	'3	"21							
	4	"5			"5					
	5				"8					
	6	'6								
	7	"8								
	8				'9					
	9	"13			"12					
	10	'14			"16					
	11				"21					
	12									
總計				21				21		

競技地點 南京中央運動場  
 競技日期 中華民國二十二年十一月十日  
 審判員 蕭 蕭  
 監察員 徐 鯨  
 視線員 1. 鄭 2. 趙

隊名	中華	統數	第一局			第二局			第三局		
1	"2	/									
2	"14	/									
3	"6	/									
4		/									
5		/									
6		/				"4					
7		/									
8		/				"5					
9	"10	/				"6					
10	"13	/				"8					
11		/				"10					
12		/									
總計			14						10		

結果 { 第一局 21對14  
 第二局 21對10  
 第三局

得勝隊 商務隊

凡隊員超過規定之競技開始時間經十五分鐘而仍未到場行使其競技工作者即可認為棄權。但該項排球競技，若設有管理委員會，由該會證明該隊員遲延未到之實際原因，認為確非該隊之能力上所可避免者，則當不在此限。（即不作爲棄權論）

### 第十一節 判決與抗議

關於判決與抗議，可分爲左列四項——

1. 排球競技中，凡屬職員所判決者，認爲最後判決，斷不能根據任何理由而表示反對。
2. 凡判決上有關排球規則之解釋者，倘欲在事後提出正式抗議，則當由某隊之隊長預先在競技場中關於該項問題當時提出保留之聲明，以爲事後提出抗議之張本。

3. 凡關於規則上之解釋，欲有所聲明，倘遇該審判員對於該項解釋之聲明，未能處以斷然之判決，尚須將該問題提交較高之管轄機關行使判決時，則其競技仍應遵照審判員之命令進行，不得半途而廢，或一時中止競技工作。但此時之審判員，關於此項抗議之詳細情形，應作精確之報告，以便提交高級機關，使之便於處理。



4. 凡屬排球隊隊長提出正式抗議時，應在競技完畢後一小時以內，使用公函，連同保證金（通常以十元爲度，但遇不便時，亦得說明缺乏保證金之理由）送呈審判委員會，而要求其處理。

## 第十二節 女子排球規則

本篇所錄之排球律例，原係男女行使排球競技時均能適用，茲關於女子競技上應特別注意各點，另行提出其改正之條款於左——

球·場· 女子排球競技時，其球場之面積；長度應爲十八米突，寬度應爲九米突。

球·網· 女子排球競技所使用之球網，其高度應於球場之中央，隔地二米突爲合宜。

排·球· 女子使用之排球；其球壳周圍之大小，應在六十二公分以上，六十五公分以下，球之重量，須以二百三十格蘭姆以上，二百八十格蘭姆以下者爲適用。

應·用· 中等程度之學校，原無分男女，均能將此項改正之規則，實際應用，但男子體軀，在近代（通常以十元爲度，但遇不便時，亦得說明缺乏保證金之理由）送呈審判委員會，而要求其處

突零十五公分之處懸張球網，則對於男子中學生之競技，便爲合理之應用矣。

### 第十三節 排球規則上之疑問及其答案

關於排球之規則，本篇已搜羅殆盡，然尙不免發生種種之質疑，茲爲徹底明瞭計，特設假想之質問與合理之解釋於此，以備斯界之參考耳，其問答如左——

(問) 球網兩端之支柱，可否認爲屬於球網之一部分？

(答) 否，支柱係支持球技之工具，決不能視爲球網之一部分，故於觸柱之球，則認爲出界，(Out of bounds) 而競技人員之觸柱者，亦不能作爲觸網 (Net touch) 之解釋。

(問) 排球每隊之隊員人數，是否絕對限定九人？其理由安在？

(答) 在正式排球競技之開始時，每隊隊員八人，隊長一人，預備補缺更換者二人至三人，因競技進行中，每隊或有隊員負傷，及違反規則，而被開除等等情事，甚至因其他項理由，發生人員缺乏時，則該競技不能成立，當以棄權論。

(問) 對於競技人員及其他職員等之處罰，僅以「失敗」「給點」爲判決乎。

(答) 否，關於隊員之不法行爲，審判員有監督及儆戒之權，或宣告失敗，或處以罰點，或取消資格，當視其違犯之輕重而分別判處，所謂宣告失敗，一見似乎僅被處罰一方面，但實際上，失敗與對方之得點，係同時並進，故其意義重大。至於其他職員，如有非法情形者，亦當分別輕重行使相當之處罰，其於失敗或得點，毫無關係存乎其間，故宜視其情形若何，而行使其審判權能，未便一概而論也。

(問) 請求競技人員與參加競技人員之間，可否任意有所更動？

(答) 請求競技或參加競技，皆屬可能，但須將請求更動之理由與夫參加競技之希望，函呈當日該項競技審判委員會或高級機關，一俟得到許可，然後方能更動人員而准予參加競技。

#### 第十四節 排球競技上之術語

本區 凡某隊所佔據之球場一方面，自稱曰本區。即由英語之 Own-court 譯來者。

對區 某隊之對方隊員所佔據之球場一方面，則稱之曰對方區域，或簡稱對區。(Opponent-

court)

出界。凡球觸及界線以外之地面或任何物體時，則謂之出界(Out of bounds)倘球正落在界線上者，則謂之「好球」(Good-ball)，不得認爲出界。

發球。某隊隊員開始正式擊球工作，稱爲發球。(Service, or Serve)發球以後，則認爲開始競技。

發球次序。排球隊員發球時之先後次序，名爲「發球」次序。(Serving-order)

失策。凡屬競技隊員未曾遵照競技開始時之規則而行使發球者；或其所發出之球未能依法由網上跳過而落入對方區域者；或其球率先觸及任何物體或任何隊員而後越過球網者；或在對方隊員觸球以前業已出界者；以上種種情形，均認爲「失策」(Fault)但發球之隊員，倘未曾擊及其球，或拋球於空中並不拍擊而任其落地，仍從而接受之，則不得認爲失策。

觸網球。依照規則所發出之球，若於越網之際，觸及球網之上邊，則謂之觸網球。(Net-ball)凡屬發球觸及球網者，概認爲無效，照例再行發球。

死球。凡屬得點，失敗，觸網球，或因其他判決而使競技暫告停止以後，以至重行發球開始競

技以前，其間則成爲死球，(Dead-ball)

得點。無論任何一球，凡接球方面未能將球按照規則擊還至對方區域時，應宣告其對方發球之一隊爲得點。(Point)

失敗。凡屬發球之一隊，倘未能按照規則將球擊還至對方區域，即未能得點時，應同時被宣告「失敗」。(參考本篇第一章第七節排球競技之律例)(Side-out)

正式擊球。凡球不能認爲「死球」之際，而某隊隊員接觸其球，或被其球所接觸時，均須認爲「正式擊球」係由術語(Playing the ball)譯來者。

持球。競技隊員，須應用敏捷明確之手腕，行使擊球工作，倘其球在競技隊員之掌握中或手臂上突然停留時，無論其停留時間之久暫，均須認爲「持球」(Holding)

連擊。凡競技隊員行使擊球以後，而其球尙未經其他隊員行使擊球以前，再行繼續與其球相接觸，無論其爲第二次或數次，均應認爲「連擊」(Dribbling)

但競技隊員擊其球至球網上時，尙可再擊一次，此時並不能認爲「連擊」而有所處罰。

延誤 凡競技人員在競技進行中，無故逗延，或作無謂之停頓，而影響全局之競技工作者，屆時當由審判員認為「延誤」(Delaying the game)而宣告處罰之條規。

雙方違法 凡兩隊之競技人員，在競技進行之際，同時違犯排球規則，稱為「雙方違法」(Double foul)

倘競技隊員，在球網接近之處，其擊球時違反規則，而於該次擊球時，對方競技隊員亦有違反規則之行爲，縱令雙方之違法未於同時發生，仍應作為雙方違法，而由審判員執行其宣告。

## 第二章 排球訓練之要領

### 第一節 技術上之基本訓練

各種球技；大都利用其擊法之巧妙，以圖獲得勝利，故於規矩準繩之範圍以內，寓有熟能生巧之功，非獨排球爲然也。惟排球競技之根本要素，更重在擊球之方法與活用其技巧，其於訓練上，倘非日常練習有素而鞏固其基礎者，無論其爲任何臨機應變之活躍，亦難發揮其敏捷精確之手腕，是以對於此項基本工作，凡屬排球競技隊員，必須在日常練習純熟，以作技術上之工具，凡對於發球、傳球、舉球、扣球、擊球、救網等等基本訓練，須逐步分別練習，以期獲得要領，俾使實行競技時，不致漫無頭緒，而發生忙亂與恐慌。茲將各項方法及其練習次序，分節說明之。

### 第二節 發球及其練習法

排球競技之初步工作當以發球爲競技上之基本術語稱爲 Service 或 Serve 原屬「工作」之意義，凡工作巧妙，力量堅強者，在競技上必操勝算；而工作拙笨，能力微弱者，必遭劣敗；兩者在事實上已昭然若揭，當無疑義，故發球之優劣關係，直接間接，影響於全體之勝敗者，實爲重大。是以關於發球，須充分訓練於平時，而使之獲得技術上之優秀能力。

**方法與姿勢** 發球之方法；其形式甚多，故其姿勢亦隨之而異，但在排球競技規則上觀之，凡競技隊員在行使發球時，須遵照規則，應將兩足立於球場之橫邊線以外，倘其球尚未發出，則該發球隊員，不得任意退回原來所駐之位置。其發球之目標；當向對方隊員所站駐之球場上空，或對方區域之邊線與對方隊員之空間，並須時常留意敵情，倘窺見敵方之弱點，則宜發球乘虛而入，或使之落於其弱者之手，給與以強力猛進之攻擊，使對方無法擊回，或將所發出之球，照準目標，使之在敵方某二人之中央落下，俾其措手不及，而發生遺誤。發球亦得向對方競技人員之身傍猛力攻擊，使之回身感覺困難，因此而迫於失敗，無論爲練習或正式競技，其於探求取勝之道，除視察敵方弱點以外，惟有練習發球之速度與準確，則神速勇猛，適中要點，壓倒一切，敵方當不易處理矣。



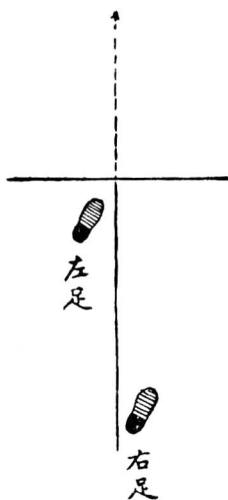
發球之方向；不宜千篇一律作同樣之射擊，當以時高時低，或左或右，任其變化無常，而以敏捷為要訣，迂緩則非所宜。其基本擊法，可分為左列三種——

即揚手擊法，側手擊法，及低手擊法。茲分述於左——

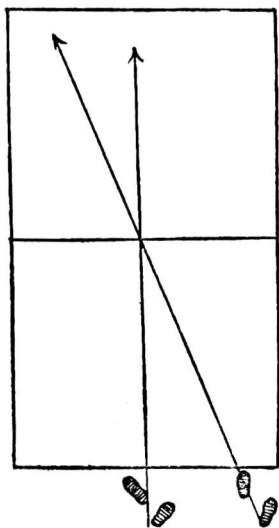
**揚手擊法** 在排球術語上稱為 (Over hand service)，原為從上而下之擊法，其姿勢為以

一掌托球，將身體立於球場橫邊線以外，使左足向前，右足駐後，其兩足之距離，約通常一步。倘慣用左手擊球者，則以右足向前踏出，左足駐後。通常以左掌托球，身體略向前屈，同時將腰部與膝部稍

(一)



(二)

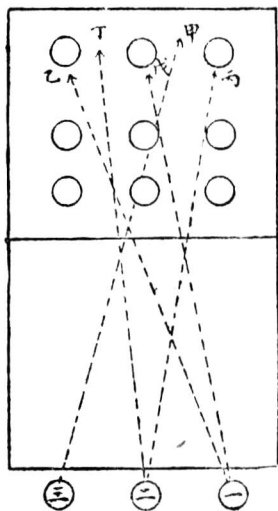


適於是將球向空中拋上其高度約離頭上二尺許此時將上體稍向後方仰傾乃將右手由後方揚起，同時向前方揮去，張掌而盡力猛擊之，則其球浮於空中，旋轉進行，向目的地進發。但其降落之目標是否準確，須依其練習之程度為斷。凡球被打擊而在空中旋轉進行者，謂之浮球。(Floater-ball)

其發球時兩足應取之位置如圖之(一)(二)。

(三)圖為指示發球隊員之位置，與發球之方向及目標，其(一)(二)(三)為發球隊員應處之位置，甲、乙、丙、丁、戊乃表示發球之方向與目標。

揚手擊球之另一方法；係直立其膝，使左足向前方踏出，右足駐後，其兩足之距離同前法，將左手拋其球於上空，隔頭三尺許，豎其兩足跟，提其猛力於上身，使右手握拳竭力擊其球之後部；則其球一經發出，其射擊力較之前項方法更增速度，而直入於對方區域。但於發球時，務



發球之位置與方向 (三)

須留神，切不可使身體向前方推移，蓋恐減少其球之速度，而使敵方易於反攻也。

揚手擊法之次序，其於

初步練習時，關於姿勢，最為緊要，應在平時訓練其基礎，茲將其發球之基本動作，依次作圖於下，以示梗概。（第一圖）係以左手托球，預備發球之基本姿勢（第二圖）係以左手拋球於上空，行將發球之基本姿勢（第三圖）

（圖 一 第）



球發備預  
勢姿之

（圖 二 第）



球發將行  
勢姿之

排球技術之基本姿勢。

側手擊法 在排球術語中，稱

爲(Sidehand service) 原係從側

方擊球之辦法，其姿勢通常亦以左

手托球，使兩足橫立於橫邊線之後

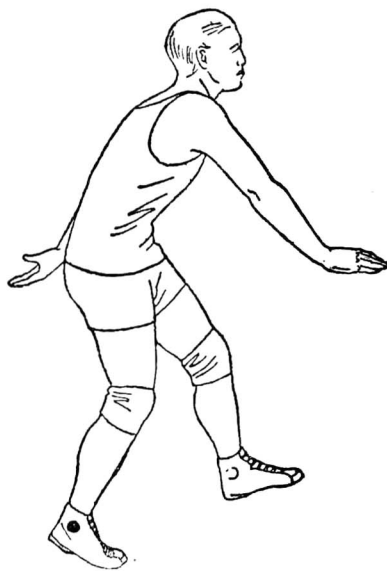
方，而與橫邊線平行，其兩足之間隔，

當較上項揚手擊法稍形寬大，其左

右兩足之位置如四六頁圖所示，然後依次行使發球工作。

在行將擊球時，宜將上體略向前方彎屈，兩膝亦宜稍屈，以左手托球於腹前，隨即將球向上空拋起，其高度可三四尺許，復將右膝向前方再行彎下，以便使其上體向前方傾斜，然後盡量發揮其右腕之膂力，從後方向前面攻擊，但此時宜待其球落於適當之高度，方可握拳橫擊，否則等於徒勞

(圖 三 第)

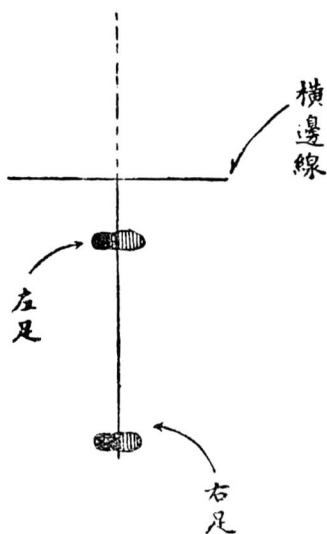


球發經業  
勢姿之

矣。蓋此項側手擊法，其射擊力頗形猛烈，全賴集中力量於手腕，尤須恃腰部之活力以爲助，惟須注意敏捷精確之合作動力，更宜留神於時間問題，不可擊之過速，亦不得失之太遲，此則當恃平常練習上所得之經驗，而應用於正式競技耳。

側手發球，其優點甚多，而其缺點亦復不少，此項擊法之迅速與激烈，實駕乎其他任何擊法以上，故一經如法射擊，當之者莫不發生恐慌，因其力量非似尋常，極易達到得點之目的。但每因發球隊員未經充分訓練，致其腰部周轉不靈，或拋

球之高度不合，而使打擊失效，雖有發揮臂力之機，反易造成意外之失策，然以優良之方法而不能善用，是缺乏訓練之誤，倘練習純熟，則獲勝可期，固無待論矣。其姿勢與發球工作之次序，如左列之（第四圖）及（第五圖）（第六圖）所示之各項基本動作。



圖解 側手擊法在發球時其位置之取應是兩右左

低手擊法 此項發球方

法，在排球之術語中素稱之爲

(Under hand Service) 今

譯爲低手擊法，其最初之預備

姿勢，與揚手擊法大致相同，發

球隊員須面向球網，通常亦以

左手托球，腰部略向前方彎屈，

而微屈其兩膝，然後將球拋揚

於上空，使右手竭其全力，由下

而上，以右掌拋擊之，而促其球

向對方區域進發。

此項發球方法，雖較揚手

第三章 排球訓練之要領

(圖 四 第)



球發備預  
勢姿之

(圖 五 第)



球發將行  
勢姿之

與側手時，當易達其準確之目標，蓋於發球之方向，以及距離，或高度，均能由發球隊員任意酌量，處理上頗易於適合，但有利必有害，勢所使然，倘其球之攻擊力不甚堅強，則對方亦容易接受，而行使猛烈之反攻，使本隊陷於失敗，故不可不在力量堅強上慎重其訓練也。

(圖 六 第)



業經發球  
之姿勢

- 低手擊球時，其擊法通常可分為左列三種——
1. 握拳擊法，
  2. 手掌擊法，
  3. 前腕擊法。

在握拳擊球時，須將指關節排平。用手掌擊球時，宜將五指伸直。若使前腕擊球時，宜運用力量於前腕之手脛上，而行使猛烈之射擊。

凡屬初階之練習者，固當以低手擊法為發球之入門，一旦獲得訓練上之要領，再行練習側手

擊法，以期標準精確，便於正式競技，以此為升堂入室之階段，固無不可，但此項低手擊法，亦屬排球正式之技術，非練習純熟，獲得要領不可，其於發球技能上斷不可缺者也。此項擊法最宜使用手掌之上方，如腕關節與指關節之中間部份。乃其打擊之最得力處。

在排球競技開始時，其最初之發球工作，術語稱之為第一次發球 (First Service) 照例須行使側手擊法，但此時所發出之球，倘遇失敗，則於第二次發球時，即術語所謂 (Second Service) 者，當改為低手擊法，務使所發之球，穩妥而準確，不致再遭失敗也。其基本姿勢如左列之 (第七圖) 及 (第八圖) 與 (第九圖)。

發球之練習法 排球最初之練習，通常將全隊隊員散開於球場，作圓形而立，須彼此使用雙手擊球，互相輕擊，其手

(圖 七 第)



球發備預  
勢姿之



(圖 八 第)



移動身體，而行追進擊。其目光宜時常注視其球之來去。惟初步練習者，不宜任意使用隻手發球，倘遇有相當之良機，則可嘗試扣球或壘擊，以資練習，一矣。雙手擊球得則要

(圖 九 第)

球發將行  
勢姿之



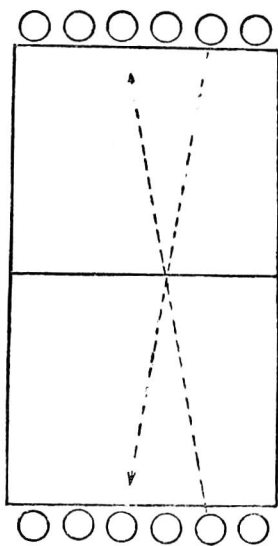
指向上，無論其來球若何，身體不可糊亂動搖，如球來胸部，則以雙手敵之，使其反攻，若對其球頭部射來，亦不宜慌張，安然伸手向上而反擊之，倘來球甚低，或向身體側方射來時，則伸手向下或於身傍擊之，倘來球稍遠，伸手尚不能達到時，則可

勢姿之球發經業

領，然後練習中途截擊以及其他各種法門使其球變更射擊之方向仍以立於圓圈周圍彼此互擊為得法，在練習時並不限於一球，兩球三球均可。但在正式發球之練習時，須將隊員分為兩班，使之對立於球場橫邊線以外，彼此練習正規之發球工作，但宜分出練習上之步驟；最初當以熟習低手擊法為合理，蓋意在使所發之球，能安全越網，而其目標準確，以便在競技時百發百中也。

此項發球練習法，宜使用三四球或五六球，如以每邊六人實行練習時，當以每二人分用一球為適宜。其練習情形如左圖，——

更進一步之發球練習；則當在上述兩項練習方法充分純熟以後，方能利用，即實施側手擊球法是也。蓋側手擊法，其力量堅強，射擊兇猛，最易取勝，但其發球之基本技術如未經鞏固，則雖射擊力強，亦屬虛擊，反易招失敗，故



圖解  
將練習人員分為每邊六人之兩隊各立於球場橫邊線外彼此練習發球之工作

宜使善用低手擊法者實施側手擊法之練習，以便發球準確而有力，此時當以側手擊法爲主，而以揚手擊法及低手擊法爲賓，同時加以充分之練習，俾完成其發球之攻擊主力耳。

### 第三節 傳球之方略

傳球乃隊員彼此將球互相傳遞之工作，術語上稱爲派司（Pass）凡屬排球隊員，無論其爲前衛或中衛後衛，每於接受敵方擊來之球，均宜傳遞準確，而使本隊隊員便於反攻，藉作猛烈之射擊。隊員在防守本區之際，凡遇對方來球，須作接球之姿勢，屈其兩膝，使腰部向前稍彎，兩足蹲開，其距離爲二三呎許，兩腿之彈力，須於平常充分加以練習，使之跳躍得法，動作活潑，每遇對方來球時，則其身體旋轉自由，接受方便，而使其反攻來球，歸於十分準確，以免失敗。

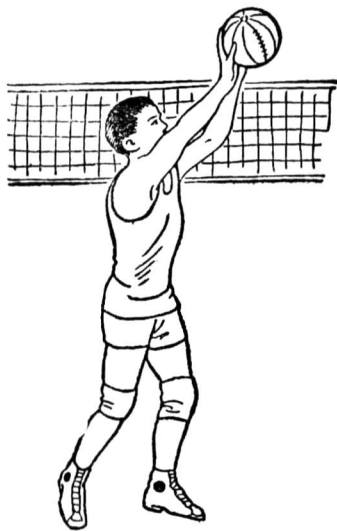
凡對方擊來之球，須視其高度如何，而決其接受之辦法，其要領可分爲左列八項注意——

1. 凡對方擊過網來之球，由本隊隊員接受之後，無論其接得者爲本隊之中衛或後衛，均須即時傳球與本隊之前衛，但於傳遞之外，不得將球直接還擊越網而入於對方區域，屆時來球如在胸部以下，可用兩掌由下向上拋擊；但其拋力須酌量善用，不宜過大過小，要在練習有素，倘拋

力過大，則其所傳遞之球，方向必難準確，拋力過小，則傳遞亦不易達到相當之高度。

2. 接球時之姿勢；通常為屈其兩肘而使雙手置於面前，將手指張開，兩掌上伸，指尖固定。倘對方來球達到面前時，可將兩膀同時伸向前方，使雙手輕輕將球拋上，惟指尖須力量充足，使傳遞之球輕巧而準確，既傳遞之後，即宜將身體與手腕同時退回後方，仍取待球姿勢。其使用指尖之傳球工作，姿勢如（第十圖）——

（圖 十 第）



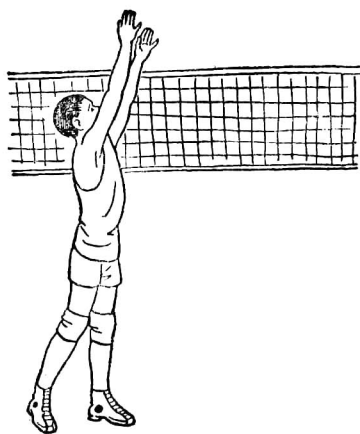
勢姿之球傳尖指用

3. 凡遇對方擊來之球，其高度較低於前項，則應將兩膝儘量彎屈，並須使其一足向前，一足落後，而其

後足之膝部，宜直接擱置於地面，其傳球方略與前項相同。其傳球以後之姿勢如（第十一圖）。  
4. 對方擊來之猛烈低球，接受頗不容易，局勢亦為之緊張，屆時須極力設法救護，可使身體

倒地，或仰或伏，均視其情形之適合而行使其傳球工作。若在伏地時，僅能使兩腕接觸之，惟救其來球不至落地而已，故此時所傳之球，多屬不甚準確，蓋於千鈞一髮之際，出於不得已也。

(圖 一 十 第)



傳球之後姿勢

### 5. 通常對於接受敵方

擊來之球，當由中衛或後衛使用輕巧之手法，傳遞於近網之本隊前衛，拋球宜高而且輕，其球所經之路線，須成拋物線（即弓形）由本隊前衛接受其傳球，復行舉起，此排球術語中所謂「舉球」者，此項舉球工作，是使本隊中衛得到猛攻之方便，而實施射擊也。

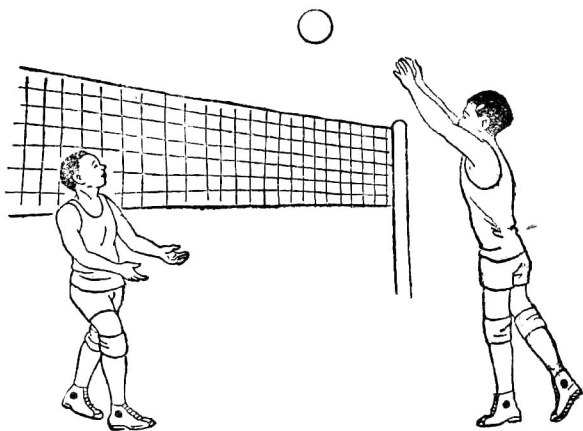
6. 尚專求之高度過低，則前衛不易行更其擊球工作，縱令勉強舉起其球，亦難達到其準

其事也。

7. 傳球之工作，須使手脛稍屈，指尖極力伸直，固定其手脛，使全力灌注於指頭，切不可使手掌或手脛之附近及其他部分而拋擊，蓋難期傳遞正確也。

8. 傳球之初步練習；每於實施之際，未便心手各一，凡後衛在接受對方擊來之球時，輒發生慌張，容易觸犯勉強敷衍之弊。宜於此時沉着應戰，動作機敏，欲使其傳遞歸於萬全，要在平時練習得法，須先行拋球向上之練習，然後漸次操演擊球長遠而準確

(圖 二 十 第)



勢 姿 之 球 傳 衛 前 向 衛 中

之技能，則於傳球工夫，深得三昧，胸有成竹，當不成勝利之不我予矣。

中衛向前衛傳球時之姿勢，如（第十二圖）。

#### 第四節 舉球之要領

舉球，在排球競技之術語上謂之（Set up）原係安置於上方之意，但爲何而欲舉球於上方，乃爲預備猛攻之方便計，已於本篇次第說明矣。蓋接受對方擊來之球，勢非還擊不可，而還擊之方式，如屬平庸無力，則反使對方獲得猛攻本隊之良機，其於競技上之不利，莫此爲甚。故於本隊反攻之際，利用得球之機，須將球在網邊向上舉起，以便使本隊中衛得以從容跳躍而儘力於強烈之扣擊。因此項攻堅方式，爲得點唯一之捷徑。欲達到銳利之攻擊目的，必須有正確之舉球在前，而後有用武之餘裕也。在排球競技中，對於擊球至本區，輒射在中衛與後衛之間，故前衛直接扣球之機會甚少，此係普遍之情形，倘中衛直接迎頭痛擊，則獲益甚微，而遺誤居多，非僅易犯擊球觸網之弊，且每遭出界之殃，而被判失敗，縱令幸未失策，但其攻擊力必不強大，與對方以易於反攻之機，是以中衛

偏廢之可能，方法雖各有不同，實際上聯絡甚力，其價值完全屬於平等。

**舉球之姿勢。** 對方擊球倘射至本隊中衛所在之地位時，其前衛應將面向後方，俟中衛傳球到手，即由前衛使雙手將球向上空舉擊，其拋上之距離，通常爲一呎五吋許，當以中衛能於此時高跳並行使其扣球工作，不至過度或不及，爲適宜之支配時間，故其舉球之高度，並不得以一呎五吋爲規定，須視中衛動作之可能範圍而行使恰當之拋舉，未便作固定之理論也。

**高度上之關係。** 舉球工作，對於高度，及隔網之距離，扣球之便利與否，均有重大之連帶關係，其中衛與前衛，關於合作辦法，更須訓練有素，方能發生實際效果而期射擊準確，倘前衛所舉之球，隔球網距離太近，則易使中衛於扣球之際，犯及觸網，或以迴避觸網之故，至減少其扣球之攻擊力，而連帶發生對方猛攻之恐怖。倘舉球隔球網太遠，則於扣球之力量上亦發生薄弱趨勢。如中衛扣球過於強烈，則其球易於落網，或縱令越網，亦易於直射亦出界，如舉球之高度不足，或過低時，則經過高跳與遠跑之中衛，將欲實施扣球工作，而其球已先行低落，不堪打擊矣。倘其球拋舉過高，則中

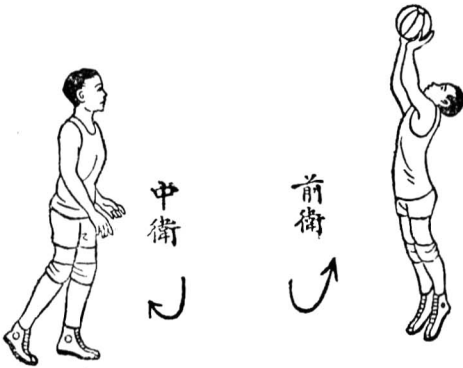


衛雖跳躍，而其球尙未降至相當程度，若欲退回再行跳躍，則其球已降低過度，迫不及行使扣球。故於彼此合作上，非極力訓練符合之關係不為功，蓋重在平日之練習也。其舉球之姿勢如左列之（第十三圖）與（第十四圖）——

（圖 三 十 第）



（圖 四 十 第）



勢 姿 之 球 舉

舉球工作之要點 如上列二圖所示，凡對方擊球來此，本隊之前衛，應將身體轉向後方，而俟中衛（或後衛）傳球到手，然後拋球於上空，如後方傳球之高度甚低，須將身體蹲下（如第十三圖之姿勢）手指全部伸張，微屈其兩膝，利用低手擊法將其球發出，同時向上方輕躍，蓋中衛與後衛，於傳球給與前衛時，至少須高出於前衛肩，否則不易使其舉球歸於準確。

前衛在接受後方高低適當之傳球時，亦應微屈其兩膝，同時宜將腕肘與手脛稍向上彎，手指之間隙亦須離開，而拼合其兩手之姆指，接球時，當使兩掌上部輕巧拍擊，高舉其球於球網上邊，同時應將身體伸直向上跳躍（其姿勢如第十四圖）擊球時，務使動作銳利而迅速，並須注意其球之動向，切不可使之停留於手中，而犯持球之罰則。在排球技術中之舉球工作，視之頗易，而行之維艱，要在平時練習上，用心於技巧也。

### 第五節 扣球之重要技術及反攻方法

此項扣球工作，在排球述語中稱爲（Smashing）原係「猛烈打擊」之意，實爲排球競技中最關重要之工作，亦屬分別技能優劣與判斷勝敗之要點。如每隊隊員缺乏扣球人才，或其扣球技

術遜於對方，則其勝利不屬於本隊，無待判決而自明矣。可不慎歟？

扣球之任務，照例爲排球隊中擔任中衛者之專門工作，故每隊之中衛，務宜對於此項技能，擁有深切之素養，與夫精巧之本領，方能取勝於人，固不待論矣。

凡由對方擊來之球，未能由本隊之前衛直接行使反攻，其理由已於前節說明。當由中衛或後衛傳與前衛，或前衛傳與另一前衛，以便使中衛跳躍而來，奮其敏腕，以發揮其專長，將球猛擊於對方。倘遇對方前衛具有截球本領時，則本隊之中衛對於扣球之目標，須立即變更其方略，而與以神妙之措置，使對方攔網截球，歸於無效。

中衛當跳高擊球時，其跳躍之姿勢，應將兩足同時向地面一促而騰，其身體於空中，兩足須向後方稍曲，頭部略向後伸，胸部宜向前仰，全身自上而下，在空中成弓形，同時將右腕舉起，儘量揚於後方，於是將身體向前方猛仆，奮腕竭力，行使其扣球工作，則其球可直射於對方區域，須以迫近球網之對區爲宜。其姿勢如（第十五圖）。

行使扣球工作時，固應高跳，但非僅屈其腰膝即可適用，務使全身能在既躍以後，騰在上空之

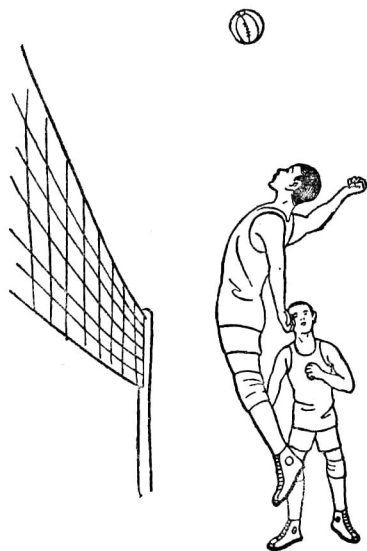
際，其伸縮自在，活動如意者爲要旨。故扣球之技術，宜於日常練習時，循序漸進，初步練習，當以平手打擊爲基礎，待其獲得要領以後，再行握拳打擊，其氣力必由鞏固而至強烈矣。

凡屬扣往對方區域之球，其目的地點，須視敵方佈置狀態而爲臨時之決定，通常所扣之球，當以距離較近，而

射擊力強者，每易發生奇効。蓋猛擊於對區球網逼近之地點，則對方隊員，一時跑來不及，縱令廬集於網邊，亦忙於應付，勢必無所措手。但照例扣球之目標，仍以對隊之中衛與前衛之中間地點爲最適宜，因對方之於該處，頗不使行使反攻也。

扣球時，最宜利用其急轉直下之角度，無論猛擊於對方任何處所，當以見機爲要訣。所扣出之

(圖 五 十 第)



勢姿之球扣高跳衛中

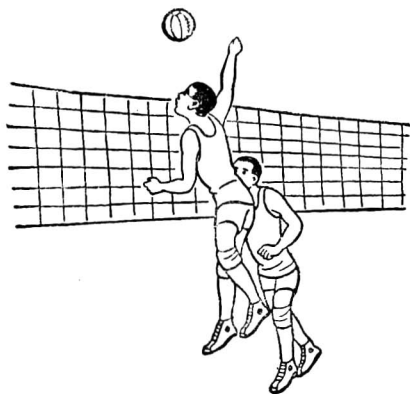
球，欲使其擊力雄厚，必須預先練習得法，時常注意於「銳利」「傾斜」「急迫」「堅強」等等條件，則不難命中要點。蓋此項條件俱備之扣球，非但對方難於應付，即設法反攻，亦不易為力，縱令僥倖將該項猛球救護而起，亦未便如法行使其傳球工作。

行將猛擊時之扣球姿勢如（第十六圖）

反·攻·方·法· 所謂反攻，即將對方區域擊來之

球由本隊擊還於對方，乘勢與以強烈之進攻。其方法無非由發球，傳球，舉球，扣球，行使其聯合動作而已。此項還擊方法，其要領須使其球堅強急迫，具有完全扣球之技能，而反攻於對方。在初步訓練時，首應練習發球之方法，待其純熟之後，再行練習反攻對方發來之球，其練習之次序，最初仍應遵照規則，將隊員列為三排，每排三人，共計九人，預備還擊對

（圖 六 十 第）



勢姿之球扣將行

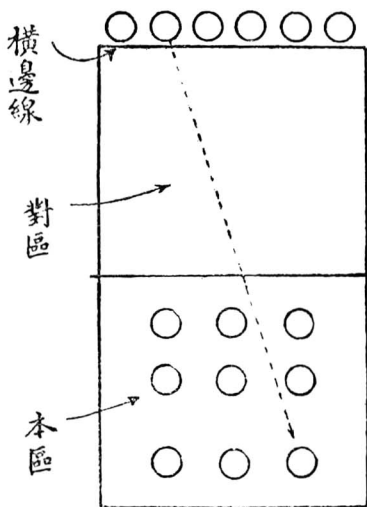
方由橫邊線發來之球，當接受其球時，以能反攻至對方為主旨，（最初可不限擊球次數）須視其來球較多之地位，隨時互相更替，務使於訓練上各員得到平均之技能。其反攻來球之形式如左圖。

經過上項初步練習以後，再行分

配適當地位，而入於第二步之訓練，對於每隊擊球之次數，應加以相當限制，但仍應遵照正式規則，增加傳球與擊球扣球三項工作，均宜同時注重，凡屬平庸無力之反攻，概須摒棄，宜以特殊訓練為主旨，而造成競技上之基本技能，在第二步訓練時，宜分隊實施競技，俾隊員獲得實際上之方略，以為正式比賽之基本預備。

### 第六節 聯合工作與截球方法

凡團體競技，重在聯合一致，然後羣策羣力，大奏效果，非獨排球為然，蓋無論任何競技隊員，因



圖解  
列本區隊員  
為三排每排  
三人練習反  
攻對區橫邊  
線方面所發  
來之球

應知其個人之職責所在，而於全隊之聯絡，必須休戚相關，共同奮鬥，以維持其團體之盛譽，乃為競技上最重要之綱領。至於積極之活躍；神妙之技倆，當在其次。倘無聯合方法以統制之，則團體散漫，各自為政，雖有壓倒對方之實力，而無合作之精神，斷難支持隊譽於永久，其應遭劣敗，可斷言也。

此項聯合工作，在競技上決不可少，當不待智者而知，其於態度與精神，隨處皆有密切聯絡之必要，關於此項基本動作，可分為左列四項要點。——

1. 隊員在競技進行中，無論何時，均應取準備姿勢，將兩足分立，穩定其全身體，精神須奮發，時常緊張其態度，而預備接球，傳球，舉球，扣球，及其一切應有之工作，並須分別遵照排球規則，而應用其方法，取得實際上之聯合。

2. 隊員對於接受來球，原應練習於平日，以免臨陣慌忙，動輒失策。但實際上縱使如何純熟，亦不免偶然遺誤，須於失敗以後，研究其錯失之因，以作亡羊補牢之計，由考慮而獲經驗，未始非成功之母也，此時不宜表現衰頹氣象，仍須努力合作。

3. 隊員在競技中，其目光須寺寺，主於球上，以便預備一切應付工作，倘遇本隊人員失策

之際尚可勇往直前設法救助而使本隊轉危爲安。

4. 凡關於對方擊球之方法，及來球之進路，無論其球之高低若何，射擊力之堅強與否，均應敏捷接受之，迅速傳遞之，猛力攻擊之，各盡其力，各擅其長，而圖全隊之勝利。倘遇對方將球擊至本隊兩隊員之中間地位，則應迅速判斷，並宜同時知會其他一人，以免二人躊躇不決，而誤全局。此時宜由一人呼着「好」而自負工作上之全責，並使其他一人迅速得到了解。若遇來球，對於本人發生接受不便之情形時，應即喚另一隊員行使其工作，而自行退避，免妨礙他人，此爲合作上之大概形勢，其餘細節尚多，當由各員臨機應變有以處之。

截球，在排球術語中謂之(Stop Volley)，原爲防止對隊猛烈扣球之方法。照例應由本隊之前衛在球網附近行使其堵截工作者也。截球爲抵抗對方猛烈之扣球而設，故其抵抗行爲，非有技巧之本領與聯合之得法，則不足以防止其射擊威力。防禦上之截球方法，當以守護球網上空，而阻止對方越網之猛球，爲最易發生效力，是以於扣球練習之際，同時須行使截球之訓練也。

凡本隊隊員行使截球時，須視對方行將於其網邊上空揚手扣球之刹那間，本隊之前衛二人



或三人同時見機躍進本區球網附近，對其擊球近處，聯合戰線，同時伸其兩手以阻止其扣球之進路，三前衛之手指，均須極力伸直以作屏障，倘指尖與手腕用力欠強，則對方之扣球仍能破隙攻進，難免勞而無功，若伸張指腕其力堅強，則其球必觸手而返，造成反攻之優勢，誠一舉兩得之善策也。其攔網截球之抵抗形勢，如（第十七圖）與（第十八圖）——

截球與聯合作，其關係極其密切，非由前衛同時挺身出馬，不足以發生效果，蓋球場甚寬，對方扣來之球，其射擊力強烈，而速度較任何球加快，如不聯合抵抗，則隨時隨處可被對方攻破，其形勢之緊張，在排球競技中未有如是其甚者，烏得不竭全力以圖阻止歟？惟行使截球工作時，應注意跳躍之適度，切不可使身體任何部分觸及球網

(圖 七 十 第)



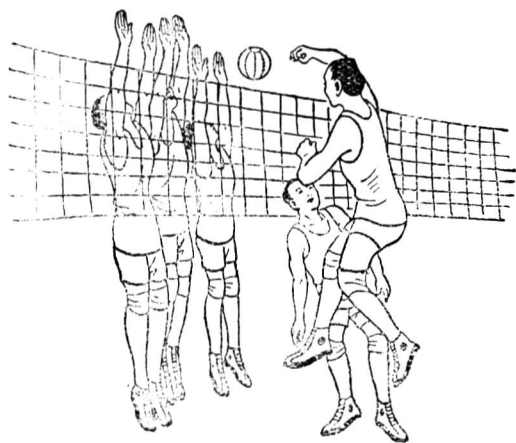
勢 姿 衛 前 之 時 球 截

而受罰；倘對來方球尙未越網，亦不得伸手探至對區而妄擊其球；隊員之服裝簡便，雖爲運動活潑計，亦能防及衣履觸網也；蓋衣履之觸網，亦屬犯規，故不得不慎重於跳躍。

至於跳躍截球，對於時間問題，亦宜訓練於平日，務使跳躍恰乎其當，不得或早或遲，跳躍太早，則對方爲欲達扣球目的計，見機而變，更其猛攻之球路；過遲，則對方已趁勢擊出，攔截已來不及；故於截斷球路之訓練上，須於日常充分實習，俾獲防禦之經驗，以爲競技之基本耳。

### 第七節 危急時期與救網方法

(圖 八 十 第)

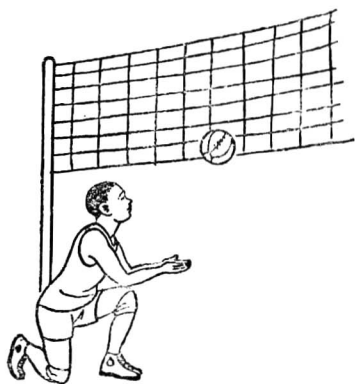


扣球截球時雙方之攻守姿勢

擊球而誤落入網；在排球競技中，爲通常數見之事實，原屬中衛或後衛對於發球傳球等等工作之失慎；或係前衛接球時未歸準確而偶然遺誤；致球觸網，倘此項觸網之球，一旦落地，則被宣告「死球」而受罰點，蓋危急時期也。處此緊急狀況之下，須由前衛迅速將該觸網之球救護揚起，直接摔往本隊之後方。此項救護工作，在排球術語上，謂之(Net Play)，我國斯界，譯爲救網，在編者個人鄙見，原欲譯爲「護球」，恐於習慣上有所不合，故未便擅行改造，姑就原有名稱，幸而術語亦有(Net)字樣，固不必斤斤於名義上之小節也。

救網方法：通常須由本隊之前衛一遇其球觸網之刹那間，卽宜神速跪倒於本區之網下，屈其一膝於地面，踏其另一足於前方，仰首低身，伸手而接球，待其球一到手，同時用手掌拋擊於本隊之後方。其救護之情形如下列（第十九圖）——

(圖 九 十 第)



姿勢之時球護邊網在衛前

護球時之拋擊法；須視本隊中衛或後衛相隔

之距離若何而酌量其傳達之遠近與拋擊力之強弱但其要點在輕巧不宜用力過度只求擊至某中衛或後衛所在地之上空，離其頭上約二三呎爲最適宜。

當行使護球工作時；應關於擊球之次數，作全隊上之計算，如自拋擊而至傳遞，僅爲一次或二次，則前衛及中衛尙能行使其扣球工作，倘屬第三次，或甚至最大限度之第四次，則即應直接使其球越網，而入對方區域，否則擊球之次數超過規定之限度，亦被處罰，而其救護工作等於徒勞矣。蓋每球在每隊，只能繼續共擊三次，護球時增加一次，合計已達最大限度之四次故也。

關於護球工作，其前衛所處之地位，亦宜隨機應變，敏捷而處理之，倘離其落網之球較近，則可迅速營救，毋須跪地接球，即可拋之於上空，使中衛扣球；若離球略遠，則可遵照前項方法而行之；設前衛與落網之球相隔尤遠，則跪地尙嫌迂緩，此時宜使全身倒地，將兩掌向上力擊之，倘其拋擊力弱，則其球恐不易揚至上空，而影響全局，在危急之剎那間，仍須顧慮一切，方可轉危爲安。

球之觸網，及其降落情形，關係其球擊來時之進路與角度，決非一定不移之形勢，故須見機設法，未便一概而論也。

在競技進行中，有時遇及作戰上之必要，原可故意拍擊，使球觸網。例如對方擊來之球，其高度甚低，其來勢甚猛，而本隊接球之中衛或後衛，受此強烈之壓迫，一時出於不得已，只能使用低手擊法，拋其猛球使之入網，而解脫當前之危局。其用意無非在使本隊前衛將球營救而起，再可由本隊中衛乘機反攻，而造成本隊之攻勢。但此種行爲，係於無法中想出之辦法，非處於緊急情形之下確有必要之時，不宜利用，而自尋煩惱也。

#### 第八節 攻擊要領與特殊擊法

**積極攻擊** 排球競技中之扣球工作，實爲技能上必要之舉動，如未得到此項要領，決無勝利之可言。蓋排球競技之所以取勝者，原非僅恃射擊得法，當賴其擊力之猛烈，與夫積極之高壓，而使對方措手不及，動輒失策，則本隊可乘機而得點。其積極攻擊之主要部分，在球網上空之本區方面，則爲扣球工作。而行使此項之工作者，乃爲中衛三人之職責，故隊員之任中衛者，非訓練有素不爲功，其於技術，機巧而銳利，力強而勇敢，能於一髮千鈞之間，發揮其猛烈射擊，目標準確，跳躍適宜，時間湊巧，具有此項中堅分子之排球隊，其得點當易如反掌矣。反是則劣敗之招來，必無疑義，其理至

明。

一隊之中衛，固同屬一隊之中堅，原無輕重之區別，及其工作之分配，但於實際經驗上，凡屬左右兩翼之中衛，其所扣之球，較之中央中衛所擊出者，其效果頗佳，蓋斜擊速射之球，其路線乃由側面穿插而入，因之對方前衛雖同時聯合戰線，行使截球，亦不易抵抗，是以中央中衛當扣球時，亦非利用斜擊方法不可，而中央中衛獨處於每隊之中心點，應付環境極形忙碌，故以左右兩翼之中衛出任扣球工作，以輔中央中衛之攻擊，實為便利，俾較易獲勝也。

前衛之舉球工作，關係中衛扣球之成效者甚大，已於本章第四節詳言之矣，蓋舉球之完善與否，直接間接，均影響於扣球目標，乃前衛在競技中最須關心之情形也。

扣球，雖屬攻擊上唯一之武力，但亦非攻堅必破之絕對方法，每遇對方前衛之聯合壁壘，其守備森嚴，牢不可拔，屢次給與扣球之連攻政策，非徒不能命中，抑且還我以反攻，甚至使全隊疲於奔命，尙未獲其猛擊之效果。蓋既逢敵手，必須變更方略，一面堅實本隊之防禦，陣容一新，仍然繼續其積極之攻擊。凡遇對方來球，當利用其擊球次數，安心揮其敏腕，而實施猛擊，幸勿直接扣球，則於攻

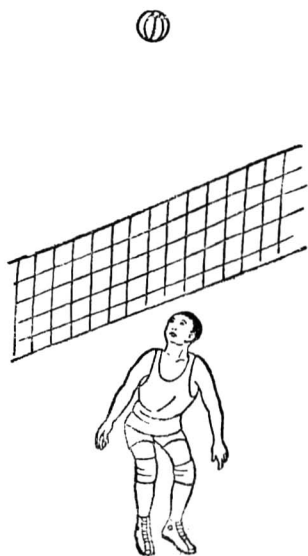
擊要領，深得奧妙，不難告捷矣。

特殊擊法。關於排球之基本技術，已於本章第一節及本節以前之各節次第分別詳述矣。例如發球，傳球，舉球，扣球，截球，救網，等等標準訓練；固屬必要之技能，但實際上每於競技中發生緊張形勢，非行使特殊工作，不足以支持難局，屆時此等基本技術，均不合乎時宜上之應用，須採取特殊之擊法，以應付其急迫之環境。例

如對方猛攻時，其球之進行度異常急促，而由側方射來，則此時不能利用正面擊法，當見機速使雙手或隻手由側方橫擊之。其姿勢

(圖 十 二 第)

如(第二十圖)——



特殊擊法之姿勢

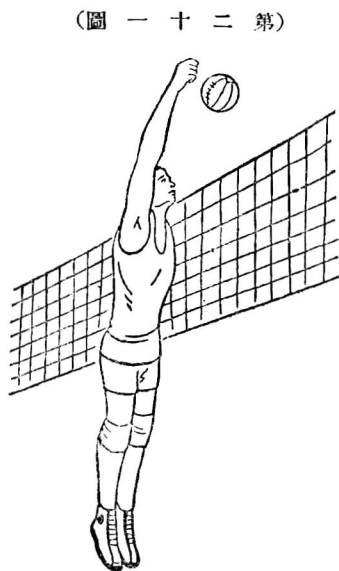
倘遇對方擊來之球甚高，打擊時則掠過指尖而去，或遇擊球出界，迫於不已，則宜以隻手或旋其身體將球由背後擊回；此外如倒地獲球，及其他意外之變化，均宜臨時機敏，而處之以智慧。

又如前衛舉球時，中衛則利用其巧智，並不照例行使其扣球慣性，僅以指尖輕戳其球越網，出其不意，而以柔克剛，反使對方慌張，因被誘惑而失策。其動作情形如（第二十一圖）——

此項實者虛之之智巧工作，每易使手觸網，為中衛者應於臨時注意及之，否則前功盡棄矣，殊覺可惜。

如遇後方之中衛或後衛所傳遞之球，其射擊力頗強盛，則前衛當覺量情形，可利用中途繼續之擊法，增加其球之速度，而猛扣於對方區域，使敵隊前衛不及預備聯合戰線而行使截球工作，其中衛對於接球工作亦處於迫不及待之情形。此為前項之反對方法，亦利用慣性之策略，屬於虛者實之之智巧行為，其注意之點亦同。姿勢如（第二十二圖）。

### 第九節 整理陣容及其他機巧方法



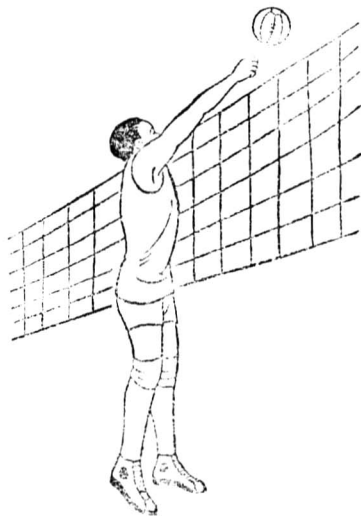
勢姿球截之法擊殊特



排球競技中當以猛烈攻擊為得點之捷徑，而猛烈攻擊之動作，可以扣球為要訣，已經本章迭次說明矣。惟於行使扣球工作之際，其隊員之位置與行動，應於訓練上，加以嚴密之注意。凡遇對方前衛將本隊扣擊越網之球阻止其進路，而乘勢反攻時，必須應付適當，不得任意樂觀，而以為球既扣擊可以無憂，或鬆懈其陣容，變更其原有之位置；倘遇扣球落網，更應奮起，或跪或倒，手段靈敏速行營救，圖挽危局，而整陣容。

凡扣球工作，因應由中衛奔走前方，實施打擊，但後衛同時亦應略向前方推進，以便防禦對方反攻之急球。縱使本隊中衛畢竟將球扣至對方致命之要點，而本區其他各員仍宜嚴陣以待，不可懈於戒備，而有所忽略。

(圖 二 十 二 第)



特殊擊球途中之猛攻姿勢

每觀初步練習排球競技者，一見本隊中衛驅前扣球越網時，以爲當可安然得點，而表現其得意顏色，殊不知屆時忽被對方截擊，迎手而加以反攻，則營救無術，悔之已晚，慘敗之來，乃屬自招，可爲殷鑑。故於本隊中衛進攻對隊時，其他隊員之地位與動向，亦須切實整理，以備不虞。其要點須視中衛出而扣球之際，無論其餘之何衛人員，均須同時稍向前方維護，以備團結抵禦，而免臨時慌張，如中衛在球網境界線之中央部分行使扣球，則其他隊員立刻由規定位置略向前方移動，中衛在左，則全隊偏左，中衛在右，則全隊偏右，皆以扣球之中衛爲轉移而嚴密其組織，則可謂陣容鞏固矣。

**其他機巧方法** 扣球工作，雖爲中衛所擔任之專門猛攻方略，固屬盡善之策，然遇對隊之前衛擁有堅壁之截球技術時，則本隊任何扣球，亦有礙難越網之事實。此時之處置，頗費考慮。值此強敵當前而局勢緊張之際，仍宜沉着應戰，不可稍示頹喪之色，堅持到底，以待好機之到來，依舊給予連續之攻擊。倘見對方前衛跳躍，行使攔網截球之頃，可用指尖截球法，輕巧助其球之前進，而使之落於對方前衛之背面，蓋此時對方前衛，用意於截球，努力向網邊跳躍，以圖抵禦，其背後與其中衛之間隔勢必離開稍遠，屆時此方有隙可乘，利用智巧，而探其虛或可獲得意外之成效，而宣告勝利。

如遇對方擊球來此，其球由本隊前衛接受時，即宜見機利用，使其手指將球旋轉，而促其滾入於對方之網邊，亦爲出其不意之轉球法，每易大奏凱歌。

又如排球競技之基本動作，誰皆知其照例之秩序，但遇對方陣容堅實旗鼓相當之際，非利用臨時之技巧，決難克敵。例如本隊中衛接受對方之來球，依照慣例傳遞於前衛，或後衛於接球以後，亦如法傳球至前衛，並由前衛依其平日例規，行使舉球工作，再由中衛奔至前方，施以扣球技術，此項平庸動作，在競技隊中執行對敵者，自當熟識其進攻方略，與夫守備之技能，盡人而知之。競技過程，則對方有備無患，斷不能以常識而制勝。此時亦應偶爾出其奇計於平庸之工作中，當中衛作勢驅前扣球時，僅故意使其威迫姿勢，却並不猛擊，而將其球旋轉越網，使對方於一致抵抗之俄頃，而球安然滾入目的地矣。俗語云：「兵不厭詐，」排球競技，何獨不然？蓋實力與智巧，須兼而用之，務求其發生勝利之效果耳。神而明之，在乎其人，因不能一概而論也。

### 第十節 守備工作與救護技能

非求竟支之基本支術；當爲銳利之攻擊，與堅固之守備，二者缺一不可，偏廢則不成其爲競技。

其結果必遭慘敗，故守備與攻擊，均須同時並重，蓋處於同等地位也。

**守備方法** 競技上之守備工作，當以鞏固陣容爲起點。無論任何隊員，均應監視其球之來去進路，凡遇對方擊球至本區時，須以神速之判斷力，而考慮其球之動向，其來路之高低，力量之強弱，應取之方向，及其降落之位置，等等情形，須隨時酌量，而決其處置方略，惟守備之要訣，重在將身體之活動力，務使之隨其球而轉移，並發揮其臨機應變之技倆。

凡在接受來球以後，須循其拋物線傳遞於本隊之前衛，但宜輕巧護送，俾便傳球準確。蓋拋物線之利用，意在傳遞穩妥，使中衛易於進擊也。

抵抗對方之扣球，當賴前衛之聯合壁壘，而善用其截球工作，以爲本隊守備上之屏障。惟此時後方隊員所即應留神者爲其前衛出防以後之背面間隔，蓋背後空虛，敵方則有隙可乘，其勢至爲危險。屆時須由後方全體隊員同時向前方略事推進，以固陣容而嚴防守。

本隊之中衛與後衛，均須屈其兩膝與腰部，將兩足分立，作半蹲之姿勢，而預備行使接球工作。倘遇對方扣球於本區球網附近，或降於中衛之前，則中衛亦宜機警，起而抵抗，輔助前衛，一致截球，

不得以爲攔阻工作乃前衛之專門任務而有所推委也。

若遇對方所扣之球，距離甚高，在目力所判斷，預料其球必達界線以外，此時當觀望之，任其出界，不必與以無謂之反攻。

爲嚴密組織，鞏固陣容，以資防禦計，每遇對方扣球之際，本隊前衛行使截球時，其餘隊員均須略向前方推移，其法已於前節說明矣。但俟其扣球既畢，仍宜一致退守原有之位置，而恢復本來之現狀耳。

倘遇對方利用智巧，臨時變更其扣球方略，將球轉至網邊，或利用指尖戳球之虛擊法，促球於本隊前衛之背後時，則本隊之中衛應以銳利之眼光，觀察其球之強弱，看破其策劃，急行奔往救護，搶險而策安全。但此時兩翼之前衛亦宜負責擁護，見機設法，以免犧牲。

**接球要領** 接球時，隊員之位置與進退，關係至爲嚴重，例如本隊之中衛或後衛，倘離其原有之位置過於遼遠，一遇對方擊球來攻，則進退兩難，措手不及。蓋向後退而行使接球工作，良非易易，較之前進接球，其難易懸殊，不啻天淵之別也。

前衛如遇對方之來球，欲行接受，而感後退不便時，可視其情況，當決計讓與中衛行使工作，如中衛亦有同樣情形時，亦宜依次讓與後衛接收，決不可任性逞能，而妄自跳躍，更不必免爲其難，而節節退後，蓋恐自招失策也。

**救護技能** 在本章第七節關於救護方法，已經闡明，無待贅述。但此間所提出之救護技能，乃屬於救網方法以外之救護工作，對於競技上關係綦重，不得不有所補充。凡於反攻對方來球時；偶然將球擊之出界，其救護方略如何，此則爲其必要之技術也。

夫擊球出界，係競技上在所必避之危急情形，偶爾失慎，自當在可能範圍內，極力設法救護。但須視其當時之狀況而決其方略，固不能作概括之定案也。

凡遇某競技人員誤擊其球超出本區界線以外時，當由其鄰近之本區隊員奔至界外，行使救護工作。如其出界之球爲其初次打擊，則宜擊往本區上空，其球以高拋爲善，以便使另一隊員得從容而擊之越網攻入對區；倘擊出界外之球，爲第二次打技者，則奔往救護之隊員，須揮其鐵腕，直接使之越網，此項技能，亦須訓練於平日，以期標準正確，務使一擊解危，籍救護而行使攻擊，重在其目

光銳利，打擊堅強而精確。否則徒勞無補，等於出界耳。

凡屬對方擊來之活球，無論被本區任何一隊員誤擊出界，除應由其鄰近人員奔赴界外盡力營救外，其他本隊各隊員，同時均須審視救護工作之地點與其營救之情形，而為接擊之準備。蓋危急時期，其搶險挽回之球，動向未能預料，因之處於緊急現狀之下，全體隊員，均有應急處理之義務，不得固執於常態也。

(完)